Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

Relation à Soi-Même

Manuel d'entretien pratique de l'homme.

par Jacques Salomé.

De même qu'il existe des carnets d'entretien pour les voitures, ou pour certains appareils sensibles, on pourrait imaginer une fiche d'entretien pour certains hommes. Pour ceux en particulier qui laissent passer les temps de vidange, qui oublient les périodes de vérifications de quelques pièces indispensables à leur bon fonctionnement ou de regonfler leurs pneus !

Nous proposons ici quelques repères pour aider ceux qui voudraient prendre soin autant de leur corps que de leur voiture !

Nous allons commencer le check-up à partir de 40 ans, quand le bolide a déjà accumulé quelques centaines de milliers de kilomètres de vie et qu'il est encore coté en bourse, solide, présentable, mais susceptible quand même de fragilité.

- Vérifier du côté de la prostate, endroit sensible. Le simple fait d'imaginer un toucher rectal, révulse la plupart des hommes. Et pourtant il faut en passer par là *(ne soyez pas inquiet le spécialiste a un gant et il sait comment procéder en tenant compte de la pudeur des hommes !)*.

- Du côté du cœur *(très sollicité chez certains, qui n'ont pas hésité à vivre plusieurs relations sentimentales en parallèle !)*, même sans tabagisme excessif, ni passions trop violentes, le cœur a été mis à rude épreuve et a engrangé quelques dérapages. Il y a des voyants rouges qui s'allument *(embonpoint, hypertension, essoufflement et pas seulement dans les côtes, début de diabète…)*.

Quand les voyants restent fixes *(douleur ou malaise soudains à la poitrine, au cou, à la mâchoire ou à l'épaule - sensations de brûlure, d'oppression, nausées, vomissements…)* consultez votre garagiste-je veux dire votre médecin préféré.

- La tête, bien pensante, siège des accidents vasculaires cérébraux *(AVC)*. Si maux de tête, engourdissements, picotements, pertes d'équilibre… là aussi une visite de vérification s'impose.

- La bouche, et oui la bouche *(qui ne sert pas uniquement à parler, à manger, mais aussi à embrasser, à sucer et autres performances)*, veiller à surveiller les lésions qui ne guérissent pas spontanément.

À partir de 50 ans les révisions doivent être plus fréquentes.

- Débusquer l'ostéoporose, les os qui ramollissent.

- Et pour ceux qui n'ont pas la naïveté de continuer de croire que le sexe est un os, écouter un peu plus son sexe, *(entendre les difficultés de reprise, non dans les cotes ou les pentes montagneuses)* mais du coté de l'érectibilité et de la répétition. Quoique tout cela n'est plus aujourd'hui nécessairement indispensable ! Ne vous désolez pas comme Henri IV qui disait *« jusqu'à quarante ans, j'ai crû que c'était un os ! »*.

- Le colon, ah le colon qui n'a pas laissé des souvenirs très gais à l'époque du service militaire, chez ceux qui ont fréquenté l'armée *(et donc des colonels)*, le colon mérite d'être examiné cela s'appelle une coloscopie *(petite caméra visant à détecter les polypes ou les petits cancers facilement traitables…)* Encore ne faut-il pas trop tarder.

Et puis il y a le plus complexe, tout ce qui touche au psychologique, avec les périodes de dépression, de doutes, de remise en cause. Le réveil de blessures anciennes qui soudain font surface, et semblables à un raz-de-marée, emportent tout sur leur passage. Là il ne faut pas hésiter à aller voir un garagiste spécialisé. Quelques fois le préfixe psy fait peur. *« Je ne suis pas fou, je ne suis pas un malade moi ! »*.

Mesdemoiselles, mesdames, épouses, amantes, amies, si vous avez quelques influences, osez en parler avec eux. Cela peut aider aussi !